



YOGA PARA EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO

ANNA PAIRALÓ. ABRIL 2016

Desde hace ya varias décadas, equipos olímpicos, selecciones nacionales y deportistas profesionales de primer nivel están incluyendo la práctica regular de yoga a su programa de entrenamiento.

En un principio, el yoga se utilizaba para “contrarrestar” los excesos de una práctica deportiva de primer nivel. Así, se recurría al yoga primordialmente para alargar y flexibilizar la musculatura que se había hipertrofiado.

En un muy breve plazo, no obstante, se comprobó que los beneficios del yoga eran mucho más amplios:

- A través del énfasis en la correcta alineación se conseguían compensar desequilibrios inherentes a la naturaleza de cada deportista -debidos no sólo a la práctica deportiva en sí sino a dominancias visuales, lateralidades y memoria gestual.
- Gracias a la atención a la postura, al cuerpo, al movimiento y a la respiración que requiere una buena práctica de yoga, l@s atletas se encontraban más presentes, más atent@s, más alerta y a la par más seren@s; en suma, más “en contacto” consigo mism@s y con mayor capacidad de resolución y toma de decisiones ante la situación en que se encontraban.
- Y, tal como se preveía desde el principio, mantener los músculos libres de tensión ayudaba a un mejor rendimiento y a una más rápida recuperación -tanto a corto como a medio plazo.

Estos son sólo algunos de los motivos por los que el yoga no ha sido una tendencia pasajera, sino que ocupa un lugar con visos de permanencia en el panorama deportivo profesional.



Sin embargo, no todos los tipos de yoga son igualmente efectivos a la hora de potenciar el rendimiento deportivo. De hecho, la extendida creencia de que existe “un único tipo de yoga” o que “todos los yogas son iguales” simplemente porque son “yoga” es completamente errónea, y equiparable a pensar que existe un único tipo de deporte y por ende que el tiro con arco es lo mismo que el ajedrez, ya que ambos son deporte. Y, de entre todos los tipos de práctica de yoga, en mi opinión, los que mejor complementan una práctica deportiva rigurosa son:

- **Yoga Iyengar**, por:
 - Prestar minucioso detalle a la alineación y a la correcta ejecución de cada movimiento
 - La excelente preparación de sus profesor@s

- **Yin Yoga**, por:
 - Trabajar la fascia y corregir la estructura músculo-esquelética de modo muy duradero
 - Alongar los músculos, revertiendo la hipertrofia muscular.

- **Ashtanga Yoga**, por:
 - Ser una práctica dinámica y exigente
 - Trabajar la disciplina y la aceptación

- **Tripsichore Yoga**, por:
 - Trabajar el equilibrio, la fluidez, la atención y la presencia
 - Su efectividad a la hora de prevenir y curar lesiones